

基于传统文化的植物疗法在高职学生心理健康教育中的运用^①

陈 韵

(四川邮电职业技术学院,四川 成都 610067)

[摘 要] 当前,高职大学生心理健康教育主要采用集中授课的方式,理论讲解较多,缺少学生的自我感知和体验。立足于高职学生心理健康教育课程改革,尝试从传统植物文化的视角出发,借助传统文化中对草木赋予的独特寓意,将植物疗法理论与心理健康教育相结合,使植物文化融入高职学生心理健康教育课堂中。

[关 键 词] 传统文化;植物疗法;高职;心理健康教育

[中图分类号] G712

[文献标志码] A

[文章编号] 2096-0603(2023)22-0065-04

一、问题的提出

面对多元化的社会矛盾、多样化的社会思潮、多变的社会环境等因素的冲击,高职学生心理健康状况出现了一些新问题,尤其表现在自我意识、生命安全、情绪管理、压力调适、人际交往等方面。当前,高职大学生心理健康教育主要停留在集中授课的方式、理论讲解较多、缺少学生的自我感知和体验,这对提升高职学生心理健康水平的作用相对有限。为改善目前高职院校学生心理健康教育的方式,亟须对高职心理健康教育课程进行体验式教学改革。

二、本研究的现实意义

本研究以植物文化的全新视角,借助植物本身所蕴含的丰富深厚的传统文化内涵,运用有关心理健康教育的方法和手段,实现传统文化中的植物元素与心理健康教育课程深度融合,唤起高职学生对生命价值的追求,培养其良好的心理素质,有利于增强学生对传统文化的学习兴趣,坚定文化认同和文化自信,形成正确的世界观、人生观和价值观。同时,辅助改善心理问题学生的心理状况,帮助其提升认知和社会功能。二者的融合,是利用植物文化丰富心理健康教育实践,促进心理健康教育课堂革命。

(一)培养高职大学生积极的心理品质,着力提升学生心理健康素养

本研究深入构建高职院校心理健康教育实践教学体系,将植物文化与心理健康教育有机结合,有助于培

养高职学生形成珍视生命、热爱生活、积极健康的心理品质和正确的生命观、价值观,唤醒高职大学生内心的自我成长意识。将植物作为媒介,与大自然建立深刻的联结,让个体经历“参与—体验—共鸣—分享—改变”的过程,在学生现实心理需求基础上,拓展心理健康教育体验式学习的新途径,提高学生情绪管理和抗挫折的能力,增强心理韧性,重视心理问题的及时疏导,有效解决学生思想、心理和行为问题,尽量预防学生出现严重心理危机。

(二)贯彻落实“三全育人”根本要求,坚定学生文化自信

怀进鹏强调,全面加强和改进学生心理健康教育工作,要坚持“育德育心要更加有机结合”“发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化活动的重要作用”。本研究深入贯彻“三全育人”综合改革试点工作部署,全面实施课程育人、实践育人、心理育人、文化育人,坚持育心与育德相统一,培育学生积极的心理品质。通过对中华优秀传统文化精髓的深度挖掘,引导学生观察植物背后的内在生命逻辑,探寻人与植物的精神联系,教育学生敬畏自然、感恩生活、热爱生命、忠诚担当,既提高学生的心理健康水平,又有利于对中华优秀传统文化的学习,坚定文化自信。

(三)改善特殊学生群体的心理健康状况

对于已出现严重心理问题的特殊学生,心理健康教育对其恢复正常的认知和社会功能有一定的辅助作

^①基金项目:本文系四川省教育厅四川高校心理健康教育培训基地研究课题(2022SXJP034)研究成果。

作者简介:陈韵(1982—),女,汉族,四川成都人,硕士研究生,高级经济师,国家三级心理咨询师,研究方向:心理健康教育、教学管理。

用。当植物疗法与心理健康教育课程相结合,使这部分特殊学生群体有机会与植物相伴,并从事一些围绕植物而设的艺术创意活动。这些活动有助于唤起学生内心的创造力和艺术灵感,对其心理创伤起到一定的疗愈作用,能帮助这部分特殊学生群体提升其认知和社交功能,减轻心理压力,调控情绪,化解抑郁、偏执、强迫等不良状态。

(四)创新心理健康教育方式,完善心理健康教育体系

本研究立足于高职学生心理健康教育教学改革,尝试从中华传统植物文化的视角出发,借助传统文化中对草木赋予的独特寓意,将植物疗法理论与心理健康教育相结合,通过将传统文化中植物文化的相关内容引入必修课程和选修课程,以植物疗法创新心理健康教育教学设计,丰富教育教学形式,有助于拓展心理健康教育理论体系,尤其在自我意识、生命教育、情绪管理和压力调适等方面,实现跨文学、生物学和心理学领域的融合研究,不断提升教学质量,有效提升心理健康教育的实施效果。

三、植物疗法与中华优秀传统文化

(一)植物疗法的内涵

植物可以作为我们探寻世界的一种视角。人类是通过大自然的影响慢慢进化而成,因此,人对自然的渴望是与生俱来的。作为一种心理学应用技术,植物疗法是运用心理学的原理,“利用植物营造的绿色自然环境,来缓解身心压力,消除疲劳与紧张情绪,促进人体内分泌系统的正常运作,从而达到提高人体免疫力的一种自然疗法”^[4]。植物疗法以植物为媒介,通过让人们从事与植物相关的活动,对维护心理健康及恢复产生一定的作用。它强调“以人为本”,其主要功能不是教人如何种植植物,而是让人们在参与和植物相关的活动中,借助植物特有的自然属性,与大自然建立深刻的联结,给予个体身心必要的支持,让植物触动参与者的内心,继而体验、感悟和思考,最后影响个体的认知与实践,促进其身心健康发展。通过植物疗法,可以让人热爱生命、疗愈身心、舒缓压力、调节情绪,让人们的生活从喧嚣忙碌中回归平和与宁静,增强个体的幸福感和自我满意度,甚至还可以提升人们的认知水平,改善记忆力,集中注意力,提高思维的敏捷度和创造力。

(二)中华优秀传统文化与植物疗法的结合

中国人民自古热爱自然、崇尚自然。中华优秀传统文化博大精深,其中也孕育着内涵深厚的植物文化。植物本身就蕴含着丰富的生命智慧。因为有了植物,整个

世界都变得欣欣向荣、生机勃勃。从古至今,植物不仅给人们提供了生存所必需的食物,还滋养和丰富着人的精神生命。人类在数千年与植物的共处中,在认识、选择、利用植物的历史进程中,积累了各种物质和非物质文化成果,形成了特有的传统植物文化。例如,我国古人有九大雅事:焚香、品茗、听雨、赏雪、候月、酌酒、蒔花、寻幽、抚琴。宋代吴自牧在其笔记《梦粱录》中记载:“焚香,点茶,挂画,插花,四般闲事,不宜累家。”由此可见,在我国的传统文化中植物早就被赋予了独特的寓意,古人用其托物言志,或情感寄托,抑或审美享受。比如“云湿幽崖滑,风梳古木香”“独坐幽篁里,弹琴复长啸”“何须浅碧深红色,自是花中第一流”……这些都反映了传统文化中的草木之美以及植物带给古人的慰藉之情。

鉴于此,本研究旨在实现传统文化中的植物元素与心理健康教育的深度融合,通过深度挖掘传统文化中的植物寓意,选择有代表性的植物,把心理健康教育与植物的生命智慧联系起来,围绕心理健康教育各方面的主要目标,进行心理学取向的植物疗法实践活动设计,构建一套基于传统文化的心理取向的植物疗法实施方案。

四、基于传统文化的植物疗法在高职心理健康教育中的实践

为了更好地提升高职院校心理健康教育实施成效,尤其是心理健康教育课堂教学效果,结合植物疗法的实施特点,选取在自我意识、生命教育、情绪管理、压力调适和人际交往五个重要的模块中融入基于传统文化的植物疗法。

(一)植物疗法的心理应用技术

植物疗法与心理健康教育相结合,主要是通过五感体验、心理投射、叙事等应用技术,将植物特有的精神内涵,润物细无声地融入心理健康教育课堂中,使课堂更加生动和富有感染力。

1.五感体验

主要是为了激发和刺激学生的五种感觉,从视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉五个方面,感受植物、感受自然、感受生命、平和心境、疗愈身心。主要可以开展的活动有森林浴、芳香疗法等。

“森林疗法(Forest therapy)又称“森林浴(Forest Bathing)”,指沐浴在植被丰富的森林里,利用森林中良好的环境条件,比如湿润的空气、充足的氧气以及树木天然释放的一种对人体有益的芳香性挥发物质芬多精和负氧离子等,达到促进身心健康目的的一种保健休闲

方式。在森林里,我们重新与大自然建立联系,唤醒内心的自然之情,并产生强烈的归属感,从而走向健康和幸福。可以说,在林间的每一次呼吸,都是一场治愈。

芳香疗法(Aromatherapy),“Aroma”这个单词指的是“香气”;“Therapy”则是指治疗某种疾病。但是在芳香疗法中,所说的治疗和一般的治疗有些不同,它更关注的是“平衡身体与心灵”^[2]。中国自古就有香文化。芳香植物是指含有较多的芳香性物质,可以用于治疗以及作为芳香剂被广泛利用的一类植物。^[3]很多芳香植物都能挥发活性成分,散发出来的香气可以舒缓神经,有利于睡眠。人们通过赏花闻香,可以起到镇静、放松、缓解焦虑的积极作用。

2.心理投射

心理投射是一种将内在生命的价值观,个人的思想、态度、愿望、情绪、性格等个性特征,以及对事物的好恶,不自觉地反映于外在事物的一种心理现象。投射作为一种心理防御机制,在分析心理学中,被认为是一种无意识的主动表现自身的活动。个体通过投射来保持内在人格结构的平衡和降低压力焦虑水平。在植物疗法中,主要运用了隐喻和绘画两种方式。

隐喻的基础在于两个事物或两个故事之间,有某种类似,当它们的类似被注意到后,这些在其中一个事物或一个故事中的元素,也可以在另一个事物或另一个故事中找到。这种类似被注意到,反映了意识与潜意识之间具有某些特别的、明确的连接。在植物疗法中利用隐喻,将现实生活与植物世界关联起来。通过植物的象征性隐喻,以及从事植物活动的体验隐喻,可以引导学生对现实世界进行审视和反思,有助于解决现有问题,开启新的生命历程。^[4]

绘画治疗也是一种心理投射的具体应用,表达主体的经验和内心意识。在植物疗法中,学生通过从事与植物绘画相关的创作,“将潜意识内压抑的感情与冲突呈现出来,从而获得纾解与满足”^[5],与自我和解,并增强内心的力量,找到释放与表达的出口。主要可以开展的活动有花艺相框、树叶画、彩绘花盆、植物拓染、家谱树、友谊树等。

(二)传统文化中的特色植物选择

中华优秀传统文化赋予植物的独特寓意以及传统习俗中的植物元素,可以将植物的生命智慧与心理健康教育联系起来。因此,需要选择有代表性的植物,进行心理学取向的植物疗法实践活动设计。选择植物时要注意三点:(1)我国古典园林植物的代表,具有中华优秀传统文化的象征,有其独特的寓意和内涵。(2)取材方便,较

为常见。(3)便于在心理健康教育课堂教学实践中使用。因此,银杏、梧桐、槐树、竹叶、艾叶、菖蒲、丁香、紫苏、桂花、桃花、梅花、迎春花、芙蓉花等都是非常好的植物疗法使用材料。

(三)在高职心理健康教育中的具体运用

围绕自我意识、生命教育、情绪管理、压力调适和人际交往五大重要专题,分别选取对应的植物疗法活动,既丰富了课堂教学实践,又提升了育人、育心的教学效果。

1.自我意识专题

自我意识专题教学需要让学生树立正确的自我意识,客观认识自我、恰当评价自我、积极悦纳自我,这些也是大学生心理健康的主要标准之一。

在自我意识专题中,通过发挥植物的隐喻功能,借用传统文化赋予植物的独特意义,如“岁寒三友”、梅兰竹菊“四君子”等,引导学生思考:“假如我是一株植物,我最希望自己是是什么?为什么?”让学生从传统植物身上感受到坚强、积极与向上的品格,并且更加全面地认识和了解自己,发现自己无穷无尽的内在力量。在这次活动中,有不少学生表示,希望自己是一棵松柏,因为松柏有很强的适应力,生命力顽强、坚贞不屈。正如荀子《大略》中言道:“岁不寒,无以知松柏。事不难,无以知君子。”也有学生表示,希望自己是一株兰花,因为兰花象征着谦谦君子,高洁、典雅、淡泊名利,体现了中华民族的内敛风华。还有表示希望自己是梅花,因为“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,一个人的成长要不怕困难,并且在困难面前要学会激励自己、磨炼自己,不要放弃。还有学生表示,希望自己是一株荷花,因为荷花“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”,要像荷花一样做一个品格高尚、洁身自好的人……

我国传统植物的隐喻功能,在自我意识部分可以很好地与教学内容自然结合,让学生既树立正确的自我意识,认识自我、评价自我,又能正确地激励自我,调控自我。

2.生命教育专题

对高职大学生进行生命教育,最重要的是需要学生正确认识生命的意义和价值,珍爱生命。

在生命教育中引入植物疗法,主要有三个方面。(1)开展“我与种子共成长”的活动,用生命呵护生命,用生命陪伴生命。先让学生利用废旧水杯、水桶等材料设计出自己“生命的花盆”,然后在花盆里栽种植物种子,定期观察植物的生长,并悉心照料、用心呵护,与植物建立亲密的联结,彼此相互陪伴,共同成长。(2)开

展“家谱树”的活动。让学生画出一棵枝繁叶茂的参天大树,并在树冠的相应位置,按照自己和兄弟姐妹这一辈、父母一辈、(外)祖父母一辈、(外)曾祖父母一辈的顺序……,逐一画出自己的家庭成员,形成一个庞大的家谱图,并通过学生认真凝视和抚摸这份树状家谱图,使其充分感受到自己背后所拥有的来自亲情的强大支持力量,让学生与原生家庭建立起更加紧密的联结,从而真正体会到自己生命的宝贵,并珍爱自己的生命。(3)开展森林浴的活动。带领学生在校内或者学校周边植被丰富的园林区,与大自然亲密接触。通过教师的引导,充分调动学生的视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉五种感官,让学生用心去感受大自然的一草一花一木,感受生命的力量,感受生活的美好,从而更加热爱生活,珍爱生命。

3.情绪管理

情绪管理专题,需要学生做好自我情绪管理,能够及时合理地调节情绪。因此,教师可以通过森林浴、花艺相框、植物曼陀罗、树叶画、彩绘花盆、草木染、制作端午香囊、花艺香包等与芳香疗法和花疗法相关的活动,使学生在参与植物活动的过程中疗愈身心,调节情绪,获得美的体验与享受,并感受我国传统文化的独特魅力。

以制作端午香囊为例,端午节佩戴香囊不光只是好看,而是古人顺应时节的大智慧,源自中医里的“衣冠疗法”,即利用穿着的衣帽、鞋袜或饰物将药物佩戴在身上,让药物成分经过口鼻吸入、皮肤、经络吸收,从而起到阻挡毒虫污秽之物、防御疾病、解郁安神的功效。在课堂中可以安排一次制作香囊的活动,让学生既感受中华传统文化的魅力,又通过艾草、陈皮、菖蒲等药材的选用,和气血、通经络,养心宁神,心平气和。

4.压力调适

在压力调适专题,需要让学生正确对待压力,并学会减压。而植物疗法中的芳香疗法,让香花草解千愁,针对焦虑病症有很好的调理治疗效果。

中国自古从未缺芳香,可以选择丁香、茉莉、桂花、艾叶、菖蒲、紫苏等传统植物,让学生通过嗅觉体验,保持平和与愉悦的心境,缓解压力。有条件的课堂,还可以使用纯天然植物精油或者让学生品尝花草茶,感受花香带来的疗愈作用。另外,也可以安排学生做植物拓染和花艺相框等活动,让学生在活动中调节紧张的神经,减压舒心,享受生活的美好。

5.人际交往

人际交往专题,需要学生认识到人际交往的重要性,提升自己的人际交往能力。

在人际交往专题教学中,(1)可以利用我国传统的植物赠答文化,比如“五月五时午,赠我一支艾”“投我以木瓜,报之以琼琚”和“江南无所有,聊赠一枝春”等,开展传统植物的赠答活动,即借助中国传统植物所代表的独特意象和内涵,让学生彼此互赠象征友情、幸福、吉祥、忠贞等美好寓意的植物,增进自身和他人的感情,促进良好人际关系的建立。(2)在课堂中还可以设计“绘制友谊树”的活动,让学生在大树树干上画出自己的重要朋友,感受到来自友情的支持和慰藉。(3)引入需要团队合作的植物活动,例如共同完成植物拓染、花艺相框和树叶画等,让学生从前期收集花、叶、枝,到在课堂上进行压花、图案设计、制作等工序,小组成员需要围绕共同的目标相互协作,从而提升学生的团队合作和人际交往能力。

五、评价与反思

综上所述,将中华优秀传统文化中植物本身所蕴含的深厚文化底蕴与高职心理健康教育课程的有机融合,既能丰富高职心理健康教育课程教学内容,提高课堂的心理育人效果,促进大学生心理健康水平提高,同时,又能加强高职学生对中华优秀传统文化的根本认同,坚定文化自信,实现育人、育心与育德相结合,深入贯彻“三全育人”综合改革。

学期课程结束后,对授课班级进行了问卷调查。样本结果显示,本研究无论对课堂教学效果的提升,还是对学生良好心理素养的培养,都起着一定的积极作用。学生纷纷表示,经过一学期植物疗法心理健康教育课,在自我意识、情绪管理、压力调适、人际交往等方面均有较大的收获,并且对本课程的满意度测评分数很高,学生表示非常喜欢本课程。

参考文献:

- [1]黄川.植物疗法在养老地产景观设计中的应用与研究[D].西安:西安建筑科技大学,2017.
- [2]葛洁瑜.芳香植物与芳香疗法[J].现代园艺,2020(3):104.
- [3]王羽梅.中国芳香植物(上,下)[M].北京:科学出版社,2008.
- [4]王博.隐喻在园艺疗法中的应用[A].李树华.2015中国园艺疗法研究与实践论文集[C].北京:中国林业出版社,2016:226.
- [5]张艳.园艺疗法“心”发现[M].成都:四川教育出版社,2017:21.

◎编辑 王亚青